

Limitar el tiempo frente a las pantallas

- **Empiecen por reevaluar el uso que su familia hace de los medios.**

Ustedes no deben tener temor para establecer —y modificar— las reglas que funcionen para su familia, pero es beneficioso comenzar a hacerse una idea realista del tiempo que sus hijos pasan en los medios. Para disminuir eficazmente el tiempo que su hijo pasa frente a las pantallas, hay que comenzar tomando conciencia de cuándo y cuánto tiempo su hijo realmente pasa frente a una pantalla. En un período de 24 horas, lleven un registro del tiempo que sus hijos pasan usando los medios (no duden en usar como guía nuestra **hoja de registro para el uso de los medios**). ¿Qué tipo de medios usan sus hijos? ¿Cómo varía el uso de los medios durante las noches de la semana versus los fines de semana?

- **No todo el tiempo frente a la pantalla es igual.**

Hay una gran diferencia entre una hora disparando zombis y una hora aprendiendo vocabulario mediante una aplicación de teléfono inteligente o componiendo música en línea. Consideren lo que los niños están haciendo, además del *tiempo* que les toma hacerlo. Y, a pesar de que no hay nada de malo en descansar la mente con un poquito de entretenimiento, ustedes pueden maximizar el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla tomando en consideración las siguientes cuatro C:

- **Conexión.** Es importante que los niños se conecten a nivel personal con lo que ven, juegan y leen. ¿Están inmersos? ¿Están siendo absorbidos? ¿Quizá, hasta iluminados? Involucrarse en el cuento o identificarse con los personajes prepara mejor a los niños para el aprendizaje.
- **Pensamiento Crítico.** Busquen medios que ahonden en un tema o habilidad. Quizá juegos en los que los niños **se sientan retados con dilemas de ética o donde puedan trabajar estrategias para superar obstáculos**. Las pruebas cortas de memorización, y las preguntas y respuestas sencillas en forma de juegos pueden percibirse como algo divertido y parecer educativo, pero es posible que no ayuden a que los niños encuentren un significado profundo y duradero.
- **Creatividad.** Una característica importante de muchos productos educativos muy buenos es, por ejemplo, la habilidad que le da a los niños para **crear nuevos contenidos** —un nuevo nivel para un videojuego o una canción. Los niños pueden sentir que controlan más su aprendizaje cuando lo experimentan por sí mismos.
- **Contexto.** Ayuden a sus hijos a entender cómo los medios que ellos usan encajan en el mundo en general. Para los niños más jóvenes, las discusiones y actividades relacionadas con juegos o películas son clave. Estar con los niños mientras ellos juegan o miran películas, hacerles preguntas sobre lo que están aprendiendo, y realizar actividades a fines, son cosas que sirven para ampliar su aprendizaje.

Tengan en cuenta que es importante descansar de la tecnología con regularidad —eso no solo influye en el tiempo frente a las pantallas, sino que también ayuda a que los niños se sientan cómodos separándose de los dispositivos y poniéndolos a un lado.

- **Vayan a la raíz del problema.**

Si su mayor preocupación es que la tecnología reemplace otras actividades, consideren no solo limitar el tiempo frente a la pantalla, sino también fomentar más el juego activo cuando no estén haciendo uso de la tecnología. Si a ustedes les preocupa que las habilidades sociales de sus hijos se vean afectadas cuando todos interactúan mediante los medios de comunicación, procuren relacionarse como familia sin usar los medios (una forma de practicar esto con regularidad es no permitir el uso de dispositivos durante la cena). Si el problema es que los niños no duermen suficiente en la noche, consideren mantener los dispositivos fuera de las habitaciones, o como mínimo, en la noche cuando ya se van a dormir. Ya sea porque los niños están absorbidos mirando videos de YouTube o mirando un programa de televisión o porque la luz de la pantalla o el influjo de los mensajes de textos mantienen sus mentes demasiado estimuladas como para verdaderamente relajarse, la tecnología interfiere con el sueño de muchos, muchos niños.